

6.2.6. INFLUÊNCIA DO TREINO CONCORRENTE NA MELHORIA DA CAPACIDADE AERÓBIA EM RAPARIGAS PRÉ-PUBERTÁRIAS

Ana Ruivo Alves^{1,2} Henrique Pereira Neiva¹ Daniel Marinho¹ Mário Cardoso Marques¹ Carlos Marta³ Célia Nunes⁴

¹*Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Covilhã*

²*Departamento de Artes, Humanidades e Desporto, Instituto Politécnico de Beja*

³*Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior, Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, Instituto Politécnico da Guarda*

⁴*Centro de Matemática e Aplicações, Covilhã. Universidade da Beira Interior*

Introdução

Alguns estudos têm reportado a elevada eficácia que o treino concorrente proporciona na melhoria de força e da capacidade aeróbia de forma simultânea em crianças (Alves et al., 2017). No entanto, dúvidas existem ainda acerca do treino mais eficaz na melhoria da capacidade aeróbia em raparigas pré-púberes (Alves et al., 2018).

Objetivos: Verificar a influência de diferentes programas de treino concorrente na capacidade aeróbia de raparigas pré-pubertárias.

Métodos

Cento e vinte e oito raparigas pré-púberes (11.03±0.71 anos) foram aleatoriamente selecionadas para 5 grupos experimentais de modo a realizarem diferentes programas de treino durante 8 semanas: Treino Aeróbio (TA), Treino de Força (TF), Treino Concorrente Aeróbio + Força (TAF), Treino Concorrente Força + Aeróbio (TFA), Treino Concorrente sessões distintas (TC2) e grupo de controlo (GC), apenas realizou educação física.

Resultados

A capacidade aeróbia melhorou significativamente após 8 semanas de treino em todos os grupos experimentais TA ($p<0.001$), TAF ($p<0.001$), TFA ($p<0.05$), TC2 ($p<0.001$), excetuando o TF ($p=0.890$) e o GC ($p=0.989$).

Conclusões

A realização de treino concorrente e treino aeróbio isoladamente parece ser igualmente eficaz na melhoria da capacidade aeróbia em raparigas pré-púberes, comparativamente com o treino de força isolado. No entanto, a obtenção de melhores resultados poderá ser alcançada através da ordem do treino concorrente (TAF), comparativamente com o TFA e TC2. Os resultados obtidos poderão auxiliar professores de educação física na otimização do treino concorrente em contexto escolar.

Referências

Alves, A., Marta, C., Neiva, H., Izquierdo, M., & Marques, M. (2018). Concurrent training in prepubertal children: An update. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(3). doi: 10.14198/jhse.2018.133.18

Alves, A.R., Marta, C.C., Neiva, H.P., Izquierdo, M., & Marques, M.C. (2017). Mod-

eling fitness variables responses to training in children. Journal of Strength and Conditioning Research (in press). doi:10.1519/JSC.0000000000002201.

Palavras-chave

Treino; Juventude; capacidade aeróbia